

**KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA, JENIS
KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

BAMBANG PRIYAMBODO

F.100140197

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA,
JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING**

Yang diajukan oleh :

Bambang Priyambodo

F.100140197

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Setia Asyanti, S.Psi, M.Psi, Psi

Tanggal 5 September 2018

HALAMAN PENGESAHAN

**KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA,
JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING**

Yang diajukan oleh :

BAMBANG PRIYAMBODO

F.100140197

Telah dipertahankan di depan Depan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal 5 September 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi, Psi..



Penguji Pendamping I

Dr. Daliman, SU



Penguji Pendamping II

Dra. Partini, M.Si, Psikolog



Surakarta, 5 Agustus 2018

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,



Susanto Yuwono, S.Psi., M.Si.



NIDN. 0624067301

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bambang Priyambodo

Nim : F.100140197

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

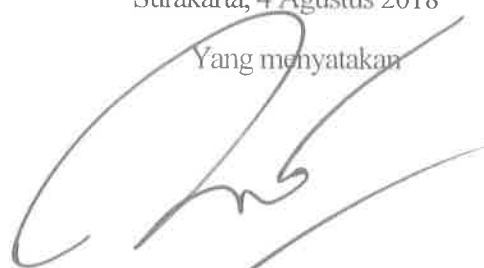
Judul : **Ketangguhan Mental Pada Atlet Ditinjau Dari Usia,
Jenis Kelamin, Dan Pengalaman Bertanding**

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari pembuatan jasa skripsi. Apabila saya mengutip karya dari orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran tanpa paksaan dari siapapun. Apabila di lain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensi.

Surakarta, 4 Agustus 2018

Yang menyatakan



Bambang Priyambodo

F100140197

MOTTO

***“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu
telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-
sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya
kamu berharap.”***

(Q.S. AL INSYIRAH: 5-8)

“Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah beserta kita”

(Q.S. AT-TAUBAH : 40)

“Dan katakanlah, ‘Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan.”

(Q.S. THAHA : 14)

***“Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di
antara kamu dan orang yang diberi ilmu beberapa derajat”***

(Q.S. Al-Mujadilah : 11)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi yang penulis persembahkan untuk :

Kedua orang tua saya yang selalu menyertai dan mendukung dalam proses pembuatan. Menguatkan ketika keadaan sulit datang dan selalu mendoakan supaya penulis mampu berhasil dalam keadaan apapun.

Teman-teman dan orang tersayang yang ada untuk menghibur dan menguatkan hati, serta membantu ketika keadaan kurang bersahabat.

Teman-teman atlet serta pihak-pihak yang telah membantu mempermudah dan membuat penelitian mampu berjalan sampai selesai.

**VISI, MISI DAN TUJUAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

VISI:

Menjadi pusat pendidikan pencetak sarjana Psikologi yang kompeten dan berkarakter sesuai risalah Islam dan budaya Indonesia

MISI:

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar-dasar psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan Psikologi.
2. Mengembangkan pusat penelitian psikologi Islam dan Indigenous yang menjadi rujukan nasional dan Asia.
3. Mengembangkan pusat layanan Psikologi bagi masyarakat

TUJUAN:

1. Menghasilkan sarjana Psikologi yang mandiri, jujur, kreatif dan bertanggung jawab dalam menerapkan dasar-dasar ilmu Psikologi.
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang Psikologi Islam dan Indigenous.
3. Meningkatkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan Psikologi bagi masyarakat

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, karunia, dan kasih sayang'Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul : KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA, JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata-1 program studi S-1 Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini berbagai pihak telah memberikan bantuan kepada penulis secara langsung maupun tidak langsung, maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dan memfasilitasi kebutuhan akademik selama penulis menjalani masa studi.
2. Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi, Psi, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi yang telah membantu meringankan beberapa permasalahan yang dihadapi selama skripsi.

3. Setia Asyanti, S.Psi, M.Psi, Psi, selaku Pembimbing Utama yang telah dengan sabar atas segala kekurangan penulis selama bimbingan, dan memberi semangat sampai menyelesaikan skripsi.
4. Sunarso dan Sri Mulyani selaku kedua orang tua penulis yang telah memberikan doa, dukungan, nasehat, semangat, dan bantuan berupa biaya selama masa studi penulis.
5. Seluruh staff pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Seluruh staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bantuan selama masa kuliah.
7. Sahabat penulis baik di Solo dan Sragen, terima kasih atas semangat, kasih sayang, doa, nasehat, bantuan dan kegembiraan yang telah diberikan.
8. Atlet yang telah bersedia berpartisipasi membantu mengisi angket penelitian dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu selama masa studi dan selama penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan yang disebabkan karena keterbatasan dan kemampuan penulis. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan membawa berkah bagi kita semua. Oleh karena itu penulis menghargai apabila ada yang memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
VISI, MISI DAN TUJUAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Ketangguhan Mental	8
1. Definisi ketangguhan mental.....	8
2. Aspek ketangguhan mental.....	9
3. Indikator ketangguhan mental	14
4. Faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental	19
B. Usia	26
1. Definisi usia.....	26
2. Pengelompokan usia.....	27
C. Jenis Kelamin.....	28
D. Pengalaman Bertanding	28
1. Definisi pengalaman bertanding.....	28
2. Pengelompokan berdasarkan tingkatan pertandingan	29
E. Konklusi Rasional	30
1. Ketangguhan mental ditinjau dari usia	30
2. Ketangguhan mental ditinjau dari jenis kelamin	31
3. Ketangguhan mental ditinjau dari pengalaman bertanding	32
F. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Identifikasi Variabel	34
B. Definisi Operasional	34
1. Usia.....	34

2. Jenis kelamin	34
3. Pengalaman bertanding	35
4. Ketangguhan mental	35
C. Subjek Penelitian	36
D. Alat Pengumpulan Data	37
E. Validitas dan Reliabilitas	38
1. Validitas	38
2. Reliabilitas	39
F. Metode Analisis Data	39
BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN	41
A. Persiapan Penelitian	41
1. Orientasi kancah penelitian	41
2. Perizinan	42
3. Persiapan alat pengumpulan data	42
B. Pelaksanaan Penelitian	44
1. Penentuan subjek	44
2. Proses pengambilan data	45
C. Analisis Data	46
1. Uji asumsi	47
2. Uji hipotesis	48
3. Kategorisasi	50
D. Pembahasan	57

E. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ketangguhan Mental Berdasarkan Usia	30
Gambar 2. Ketangguhan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Gambar 3. Ketangguhan Mental Berdasarkan Pengalaman Bertanding.....	32
Gambar 4. Alur Perizinan	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategorisasi Skor Ketangguhan Mental	36
Tabel 2. Blue Print Skala Ketangguhan Mental.....	37
Tabel 3. Skala Ketangguhan Mental	43
Tabel 4. Pengelompokan Subjek.....	45
Tabel 5. Cabang Olahraga Subjek Penelitian.....	46
Tabel 6. Karakteristik Subjek Penelitian.....	47
Tabel 7. Rata-Rata Ketangguhan Mental Subjek	49
Tabel 8. Diskripsi Tingkat Ketangguhan Mental	50
Tabel 9. Ketangguhan Mental Berdasarkan Kelompok Usia.....	51
Tabel 10. Ketangguhan Mental Menurut Kelompok Jenis Kelamin.....	53
Tabel 11. Ketangguhan Mental Berdasarkan Pengalaman Bertanding.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Ketangguhan Mental.....	68
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas	75
Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas Try Out.....	78
Lampiran 4. Hasil Uji Asumsi & Uji Hipotesis	89
Lampiran 5. Kategorisasi	108
Lampiran 6. Surat-Surat Penelitian	112

KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA, JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING

Bambang Priyambodo
Setia Asyanti, S.Psi, M.Psi, Psi.
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
bam.priyambodo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental pada atlet berdasarkan usia, berdasarkan jenis kelamin, dan berdasarkan pengalaman bertanding. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Proses pengumpulan data menggunakan instrumen berupa skala ketangguhan mental dengan merujuk pada teori milik Jones, Hanton, dan Connaughton (2002). Pengambilan subjek dengan *snowball sampling* sebanyak 68 subjek, dimana peneliti mendatangi beberapa klub olahraga di daerah Eks-Karisidenan Surakarta, setelah bertemu subjek peneliti meminta untuk diperkenalkan dengan teman atletnya yang berkemungkinan untuk menjadi subjek penelitian, dan begitu seterusnya sampai dirasa sudah cukup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet berdasar kelompok usia junior dan senior, serta pembagian sesuai tingkat pengalaman bertanding tidak memberikan perbedaan. Namun, perbedaan jenis kelamin memberikan perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental atlet.

Kata Kunci : Ketangguhan mental, usia, jenis kelamin, pengalaman bertanding.

**KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA,
JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING**

**Bambang Priyambodo
Setia Asyanti, S.Psi, M.Psi, Psi.
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
bam.priyambodo@gmail.com**

Abstract

This study aims to find out the differences in mental toughness in athletes based on age, by sex, and based on competition experience. This study uses quantitative methods. The process of collecting data uses instruments in the form of mental toughness scale with reference to Jones's, Hanton's, and Connaughton's (2002) theory. Taking subjects with snowball sampling were 68 subjects, where researchers visited several sports clubs in the Ex-Karisidenan area of Surakarta, after meeting the subject the researcher asked to be introduced to the athlete's friends who were likely to be the subject of research, and so on until it was sufficient. The results of this study indicate that the mental toughness of athletes based on junior and senior age groups, as well as the distribution according to the level of competition experience does not give a difference. However, gender differences provide a significant difference in athletes' mental toughness.

Keyword : Mental toughness, age, gender, experience in competition